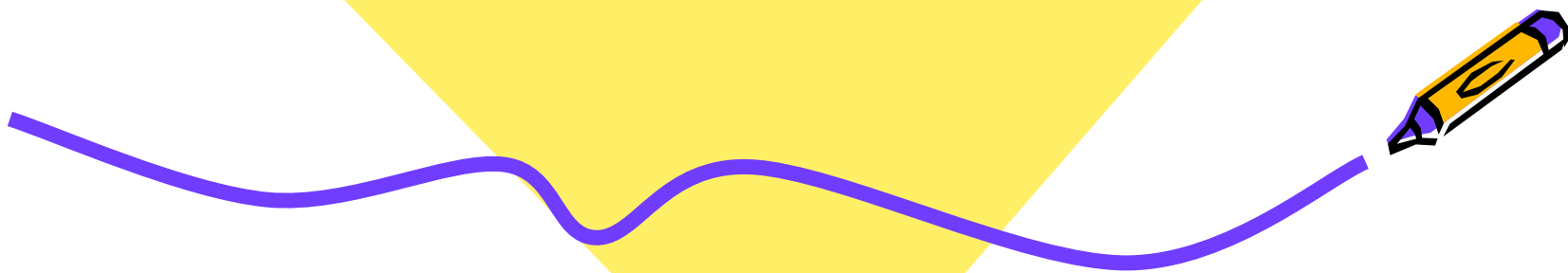


Witajcie Kochani  
Uczniowie! 😊



Pomalutku zbliżamy się do końca roku szkolnego.  
Zapewne każdemu z Was zależy na jak najlepszych ocenach.

Robicie wszystko żeby nadażyć z nowym materiałem,  
przyswoić sobie jak najwięcej treści, aby w przyszłości  
wykorzystać tę wiedzę podczas konkursów, olimpiad czy też  
egzaminów.

Wiemy, że ten rok szkolny jest rokiem wyjątkowym...



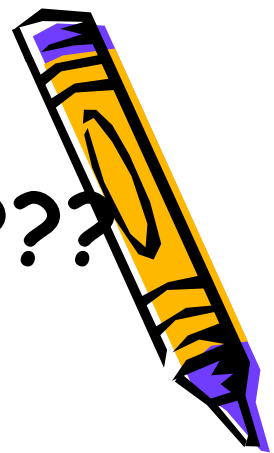
W dużej mierze musicie samodzielnie pracować nad  
osiąganiem pożądaných efektów pracy, dużo przesiadujecie  
przed komputerem, bywacie już tym zmęczeni czy też  
zniechęcacie się do nauki.

Czasami wydaje się Wam, że utknęliście w miejscu...



# Co w takiej sytuacji zrobić ???

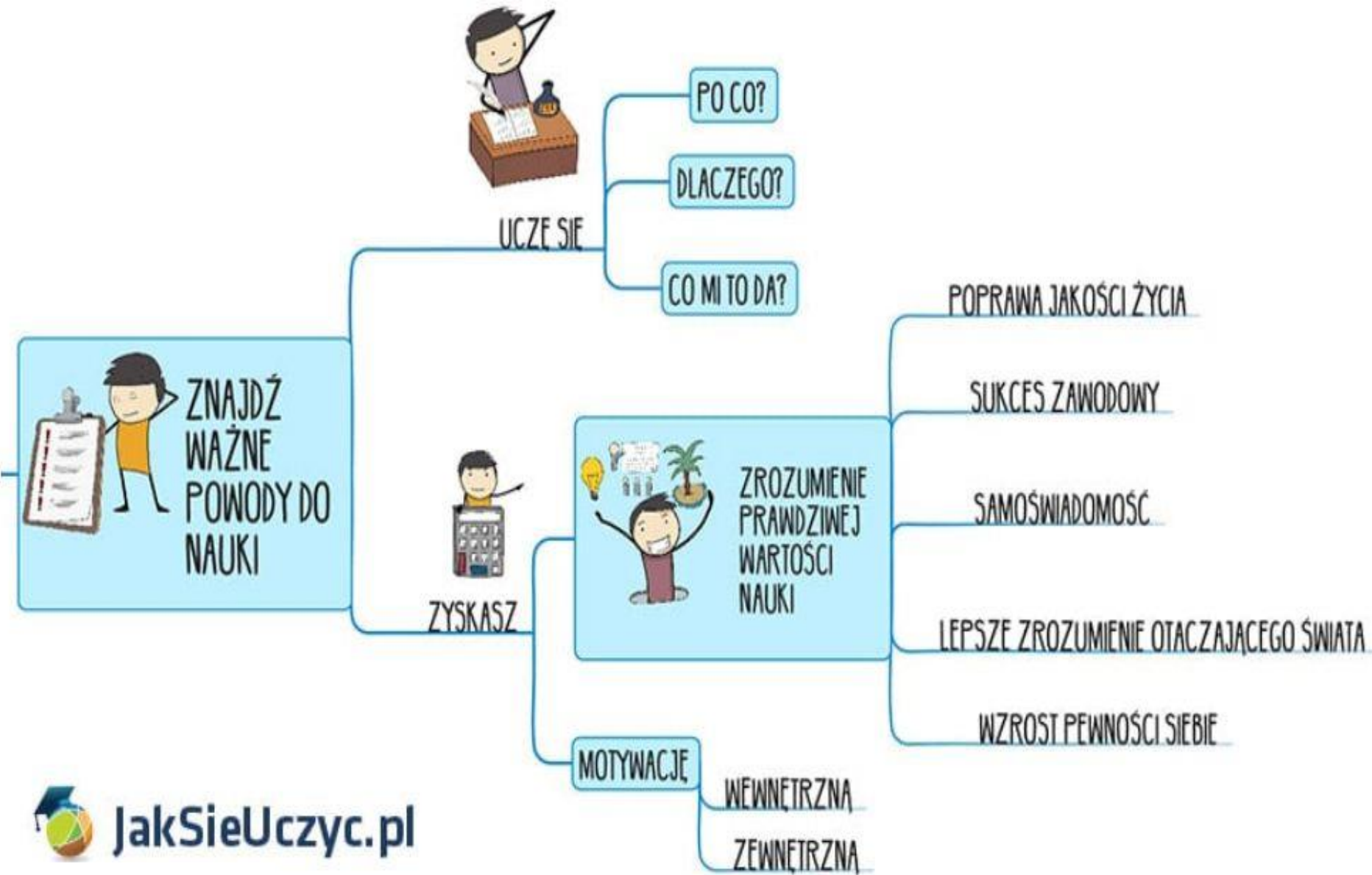
Poznajcie 6 prostych sposobów,  
które pomogą Wam zmotywować się  
do nauki i przyswoić większe partie  
materiału.



# 1. Znajdź ważne powody do nauki

- Musisz naprawdę wiedzieć - po co i dlaczego się uczysz?
- Ważne jest to, żeby zrozumieć prawdziwą wartość nauki, która może wpłynąć na Twoje dalsze życie.
- Jeśli nauka jakiegoś przedmiotu wydaje się Tobie obecnie nieistotna, to w przyszłości może ona odgrywać ważną rolę.
- Stwórz sobie listę korzyści płynących z nauki.





## 2. Ucz się w miłym i przytulnym miejscu

- Twoje miejsce pracy musi być dobrze zorganizowane, czyste, inspirujące i wolne od rozpraszaczy (muzyka, komórka, TV itp).
- Przygotuj sobie wszystkie potrzebne materiały do nauki i wodę do picia. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony, a Twoja praca przyniesie pozytywne efekty.
- Otoczenie, które jest nieprzyjemne, w którym panuje bałagan, sprawi, że będziesz czuć się niekomfortowo, możesz się rozpraszać i słabiej przyswajać wiedzę.





UCZ SIĘ W  
INSPIRUJĄCYM  
MIEJSCU

MIEJSCE KTÓRE

WZMACNIA MOTYWACJĘ



WOLNE OD ROZPRASZACZY

CZYSTE

INSPIRUJĄCE

ŁATWY DOSTĘP DO POTRZEBNYCH

DOBRCZE ZORGANIZOWANE

KSIĄŻEK

NOTATEK

PRZYBORÓW



OSŁABIA MOTYWACJĘ

ZABAŁAGANIONE

NIEPRZYJEMNE

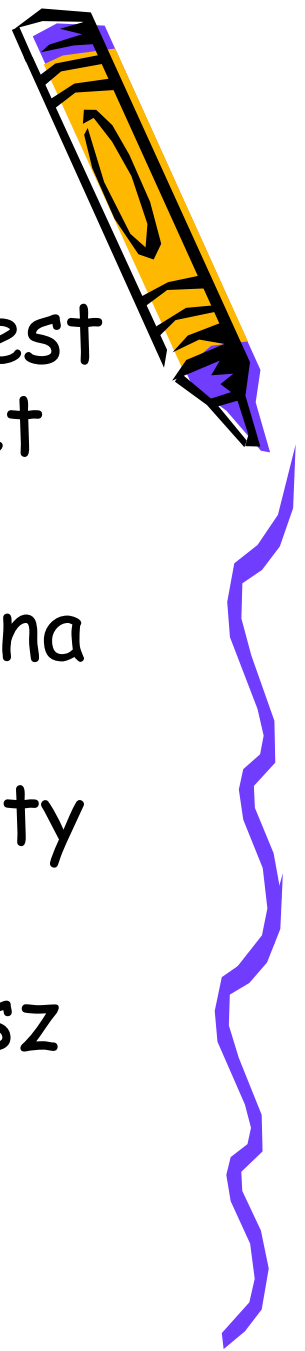
PRZYŁACZAJĄCE



JakSieUczyc.pl

### 3. Stwórz system nagród

- Nagroda jest formą dopingującą, jest takim "paliwem" do motywacji nawet na długi czas.
- Rozłożenie dużych partii materiału na mniejsze etapy i konsekwentne utrwalanie wiedzy daje trwałe efekty Waszej ciężkiej pracy.
- Kiedy zrealizujesz swój cel - możesz nagrodzić się czymś ekstra! 😊







STWÓRZ  
SYSTEM  
NAGRÓD



NAGRODY



PALIWEM DLA MOTYWACJI

SZCZEGÓLNE WARTOŚCIOWE



PRZY REALIZACJI  
CELÓW  
DŁUGOTERMINOWYCH

POWINNY BYĆ ADEKWATNE DO  
WŁOŻONEGO WYSIĘKU

## 4. Ucz się z innymi

- Jednym z powodów niskiej motywacji może być brak możliwości dzielenia z innymi wiadomościami i nauka w samotności.
- Znajdź sobie osobę, z którą możesz systematycznie spotykać się internetowo i wspólnie kontrolować postępy w nauce. Osobę, z którą na bieżąco możesz dzielić się swoją wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami.





MOŻLIWOŚĆ DZIELENIA SIĘ WIEDZĄ Z INNYMI

WZMACNIA  
MOTYWACJĘ

SKYPE  
LIVE

MONITORUJCIĘ  
SWOJE POSTĘPY

ZADAWAJCIĘ  
WNIKLIWE PYTANIA

ZASTANÓWCIĘ SIĘ  
CO BYŁO CIEKAWÉ



ZNAJDŹ PARTNERA DO NAUKI

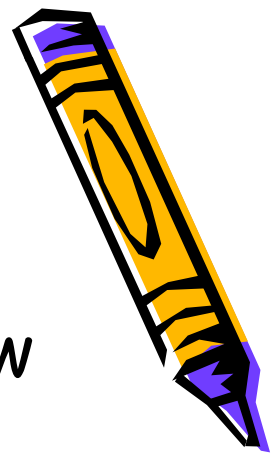


UCZ SIĘ Z  
INNYMI



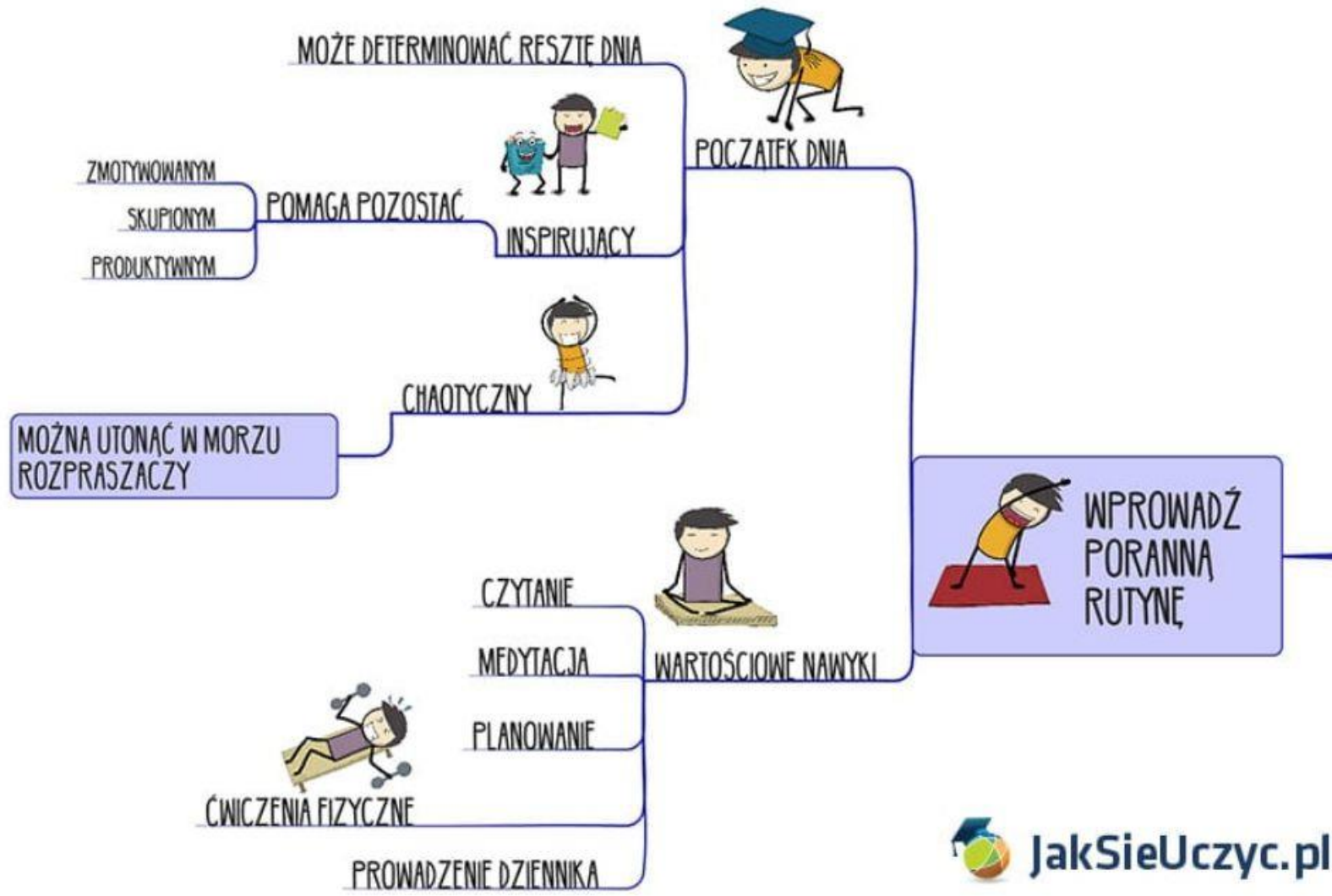
JakSieUczyc.pl

## 5. Wprowadź poranną rutynę



- Zanim rozpocznieś dzień, zaplanuj go w rozsądny sposób.
- Jeżeli rozpocznieś dzień od czegoś co Ciebie interesuje, to łatwiej będzie Ci później być zmotywowanym, skupionym, a nauka przyniesie pozytywne efekty.
- Ta poranna rutyna polega także na czytaniu, wyznaczaniu celów, ćwiczeniach fizycznych i prowadzeniu dziennika.
- Postaraj się nad wprowadzeniem takiej rutyny, abyś mógł być zmotywowany i skupiony w ciągu całego dnia.





## 6. Stwórz mapę marzeń

- Motywacja napływa z wielu stron (przemówienia, książki, trenerzy itp...).

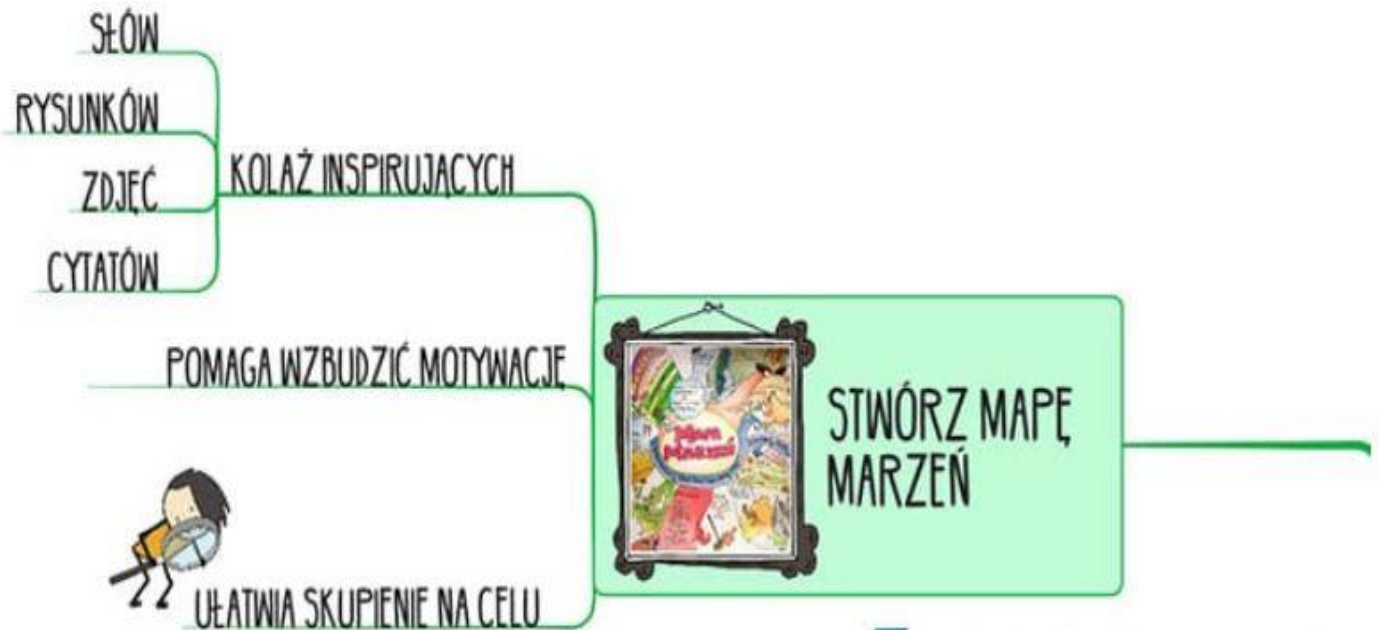
My proponujemy stworzenie własnej

MAPY MARZEŃ 😊

- Mapa marzeń ,to kolaż pozytywnych słów, prostych rysunków, zdjęć i cytatów, zaprojektowany tak, aby wzbudzić nas do działania, zwiększyć motywację i ułatwić skupienie na celach.

\*Znajdź trochę czasu, stwórz taką mapę i używaj jej jako źródło motywacji\*





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!



Estera Szczepaniak  
Gabriela Hinc

